

Nicotine Anonymous: The program and The Tools

نیکوتینیهای گمنام: برنامه و ابزارها

The twelve Steps

قدمهای دوازده گانه دوازده گانه

نیکوتینیهای گمنام قدمهای دوازده گانه را با کسب اجازه از دفتر خدمات جهانی الکلی های گمنام اقتباس نموده است. قدمهای دوازده گانه در بردارنده نماد روحانی برنامه بهبودی ما میباشد. به تازه واردان قویاً پیشنهاد میکنیم که سه قدم اول را تا حد ممکن بخوانند، درک کنند و از آنها نهایت استفاده را ببرند. با پذیرش عجز در برابر نیکوتین، با رسیدن به باور نیرویی برتر از نیروی خودمان، و با تصمیم گیری برای سپردن اراده و زندگیمان به مراقبت این نیرو، گامهای اولیه را در مسیر رهایی مان بر میداریم. ما آزادیم تا از یک زندگی سالمتر، عاقلانه تر و آرامتر بر خوردار شویم.

قدمها فرایندی است در جهت خودشناسی و سفری به سوی آرامش روحی **قدمها قلب برنامه ما است.**

در این برنامه همه چیز پیشنهادی است؛ هیچ بایدی وجود ندارد بجز تمایل به قطع مصرف نیکوتین. بسیاری از ما دریافته ایم که با پیشرفت رهایی از نیکوتین، قدمها بگونه فرایندهای برایمان جذابتر میشوند و به همین گونه تمایل ما برای وسعت دادن کیفیت زندگی افزایش میابد. این فرایندی است که هر عضو آنرا به شیوه خاص خود انجام میدهد.

انجمن بهبودی را حمایت میکند، آنرا مطالبه نمیکند.

- 1- ما اقرار کردیم در برابر نیکوتین عاجز بودیم که اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.
- 2- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما میتواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- 3- ما تصمیم گرفتیم اراده زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم بسپاریم.
- 4- ما یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه ویی باکانه از خود تهیه کردیم.
- 5- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر، اقرار کردیم.
- 6- ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمامی این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- 7- با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.
- 8- لیستی از تمام اشخاصی که به آنها، آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از همه آنها شدیم.
- 9- ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا

دیگران

آسیب برساند.

- 10- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
- 11- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک میکردیم شده، و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- 12- با بیداری روحانی حاصل از بر داشتن این قدمها کوشیدیم این پیام را به نیکوتینیهای دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

AA Steps

قدمهای دوازده گانه با مجوز از دفتر خدمات جهانی الکلیهای گمنام اقتباس و نشر گردیده است. اجازه اقتباس به معنی وابستگی الکلیهای گمنام با نیکوتینیهای گمنام نمیشود. AA یک برنامه بهبودی از الکلیزم میباشد که قدمها و برنامه خاص خود در رابطه با بهبودی از الکلیزم را دنبال میکند و عقیده ای به مسائل خارجی ندارد.

قدمهای دوازده گانه الکی های گمنام

1- ما اقرار کردیم در برابر الکل عاجز بودیم که اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود. 2- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما میتواند سلامت عقل را به ما باز گرداند. 3- ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوندی که درک میکردیم بسپاریم. 4- ما یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه وبی باکانه از خود تهیه کردیم. 5- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم. 6- ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند تمامی این نواقص شخصیتی ما را بر طرف کند. 7- با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد. 8- لیستی از تمام اشخاصی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از همه آنها شدیم. 9- ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند. 10- ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم. 11- ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک میکردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم. 12- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها کوشیدیم این پیام را به الکی های دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

The twelve Traditions

سنتهای دوازده گانه به انجمن ما شکل و وحدت میدهد. سنتها جلسات را در مسیر ره آورد بهبودی که سالیان است در خدمت بسیاری از مردم قرار گرفته است، حفظ میکند. سنتها بر روی پیام اصلی ما که حمایت از مصرف کننده نیکوتین در جستجوی بهبودی است، تمرکز دارد. این دستورالعملها به هر عضو این اطمینان را میدهد که در هر جلسه ضای از اصول یکسانی برخوردار شود.

راز داری و حفظ گمنامی دواصل لازم این برنامه است تا اعضاء و در کل انجمن را از جنجالها و بحث وجدلها در امان بدارد. فهم و بینش سنتها در سایر مراحل زندگی نیز مانند: شغل، خانواده، جامعه و غیره کاربرد وسیعی دارد. سنتها ابزاری هستند که به بسیاری از آنانی که به دلیل اعتیادشان اختیار زندگی خود را از دست داده بودند، راه نوین یک زندگی شاد و موفق را آموخته است.

سنتهای دوازده گانه نیکوتینیهای گمنام

- 1- منافع مشترک ما باید در راس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت نیکوتینی های گمنام بستگی دارد.
- 2- در رابطه با هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که بگونه ممکن خود را در وجدان گروه بیان میکند، رهبران ما فقط خدمتگذاران مورد اعتماد ما هستند، آنها حکومت نمیکنند.
- 3- تنها لازمه عضویت در نیکوتینیهای گمنام، تمایل به قطع مصرف است.
- 4- هر گروه باید مستقل باشد، مگر در مواردی که بر گروههای دیگر و یا نیکوتینی های گمنام در کل اثر بگذارد.
- 5- هر گروه، تنها یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتاد به نیکوتینی که هنوز در عذاب است.
- 6- یک گروه نیکوتینی های گمنام هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه گذاری کند یا نام نیکوتینی های گمنام را به آنها عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- 7- هر گروه نیکوتینی های گمنام باید متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- 8- نیکوتینیهای گمنام باید همیشه غیر حرفه ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما میتوانند کارمندان خاصی استخدام کنند.
- 9- نیکوتینیهای گمنام تحت این عنوان هرگز نباید سازماندهی شود، اما میتوانیم هیئتهای خدماتی یا کمیته هایی تشکیل دهیم که در برابر کسانی که به آنها خدمت میکنند مسئول باشند.
- 10- نیکوتینیهای گمنام هیچ عقیده ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام نیکوتینیهای گمنام هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود.

11- خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ. ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنیم.

12- گمنامی زیربنای روحانی تمام سنتهای ماست و همیشه یادآور اینست که اصول را به شخصیتها ترجیح دهیم

AA Traditions

سنتهای دوازده گانه با دریافت مجوز از خدمات جهانی الکلیهای گمنام، اقتباس و نشر گردیده است. دریافت مجوز دوازده سنت به این مفهوم نیست که الکلیهای گمنام و نیکوتینیهای گمنام به یکدیگر وابسته هستند. الکلیهای گمنام یک برنامه بهبودی از الکلیزم میباشد و سنتها و برنامه خاص خود در رابطه با بهبودی از الکلیزم را دارد و هیچ علاقه ای به مسائل خارجی ندارد.

1- منافع مشترک ما باید در راس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت AA بستگی دارد. 2- در رابطه با هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه ممکن خود را در وجدان گروه بیان میکند. رهبران ما فقط خدمتگذاران مورد اعتماد ما میباشند، آنها حکومت نمیکند. 3- تنها لازمه عضویت در AA تمایل به قطع مصرف است. 4- هر گروه باید مستقل باشد، مگر در مواردی که بر گروههای دیگر یا AA در کل اثر بگذارد. 5- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به الکلی که هنوز در عذاب است. 6- یک گروه AA هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه گذاری کند، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

7- هر گروه AA باید متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند. 8- الکلیهای گمنام باید همیشه غیر حرفه ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما میتوانند کارمندان خاصی استخدام کنند. 9- AA تحت این عنوان هرگز نباید سازماندهی شود، اما میتوانیم هیئت های خدماتی یا کمیته هایی تشکیل دهیم که در برابر کسانی که به آنها خدمت میکنند مسئول باشند. 10- الکلیهای گمنام هیچ عقیده های در مورد مسائل خارجی ندارد و نام AA هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود. 11- روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنیم. 12- گمنامی زیربنای روحانی تمام سنتهای ماست و همیشه یادآور اینست که اصول را به شخصیتها ترجیح دهیم.

The Tools

ابزارها

جلسات

قدرت جلسات، پشتیبان ما توسط گروه است. در رابطه با تجربه و هدف مشترکمان برای رهایی از نیکوتین، شباهت فوق العاده ای با یکدیگر داریم. در جلسات ما تجربه، امید و نیرویمان را با یکدیگر به مشارکت میگذاریم. بسیاری از ما دریافته ایم که در هر جلسه ای، شخصی مشارکتی کرده است که برای ما مفید بوده است. شخصی با همان ضعفی که ما داریم، راهی برای قدرتمند شدن را بما آموخته است، شخص ناامیدی امیدوار میگردد و سبب خورده شدن جرقه امیدواری در ما میگردد، شخصی با خوش خلقی مشکلی را حل میکند و به ما میآموزد که زندگی را سخت نگیریم.

جلسات ابزار قدرتمندی در برنامه ما میباشد. شرکت منظم در جلسات، تصمیم و تعهد ما را برای رهایی از نیکوتین محکمتر میکند. ما از طریق قطع نکردن مشارکت یکدیگر و نصیحت و انتقاد نکردن، پذیرش و پشتیبانی را تجربه میکنیم. ما میآموزیم که بر روی خودمان متمرکز شویم و با صداقت و عشق مشارکت کنیم. ما نیازی نداریم که فرایند بهبودی را تجزیه و تحلیل کنیم، فقط میدانیم کار میدهد و بنابراین باز هم به جلسه میآییم.

لیست تلفن

لیست تلفن شامل اسم کوچک و شماره تلفن افرادی است که مایلند اعضاء را در طول هفته متقابلاً حمایت و پشتیبانی کنند. در طول هفته در ساعات مناسب شبانه روز با این اعضاء تماس حاصل مینماییم. تماسهایی که بی موقع گرفته میشود، در صورتی که نیازتان حیاتی باشد عذر شما موجه است.

نشریات

نشریات ما شامل شماری پمفلت و کتابهای: کتاب پایه نیکوتینیهای گمنام و مسیر ما بسوی رهایی میباشد. این نشریات توسط نیکوتینیهای در حال بهبودی که داوطلب خدمت شده اند نگاشته شده است. کلیه نشریاتی که دارای آرم نیکوتینیهای گمنام است، توسط کنفرانسهای نیکوتینیهای گمنام تایید گردیده است.

پمفلتها جریانات گوناگون را در بر دارد و سیما و منظر نیکوتینیهای گمنام را تشریح میکند. کتاب مسیر ما بسوی رهایی شامل داستانهای اعضایی است که تجربه مصرف نیکوتین و بهبودی خود را عرضه میدارند. کتاب پایه هدایای بسیاری برای عرضه به نیکوتینیهای در حال بهبودی دارد، که شامل بافت کاملی در باره هریک از قدمهاست.

تازه واردان را تشویق و به آنها پیشنهاد میکنیم که تا حد ممکن از نشریات بهره ببرند. ما دریافته ایم که بازخوانی نشریات در مراحل مختلف قطع مصرف و بهبودیمان، گاهی میتواند سبب بیداری و هوشیاری جدیدی در ما گردد و بصیرت و درک ما را بالاتر ببرد.

راهنما

راهنماها اعضایی هستند که در برابر قطع مصرف تسلیم شده اند و ما ایند تا تجربه شان را بر اساس رابطه متقابل با دیگر اعضاء سهیم شوند. آنان قدمها را به بهترین شکلی که در توانشان است، زندگی میکنند. راهنماها فقط تجربه های بهبودیشان از لحاظ جسمی، عاطفی و روحی که تا کنون بدست آورده اند را با اعضاء دیگر در میان میگذارند.

یک راهنما با انتقال دادن آنچه که تا کنون در برنامه از دیگران گرفته است، هدیه بهبودی خود را به بهترین شکل ممکن حفظ میکند.

برای انتخاب راهنما شخصی را بر گزینید که مطمئنید میتواند نیاز شما در پاک ماندن از نیکوتین را برآورده کند. در صورتی که پس از شرکت در چند جلسه نتوانستید راهنمایی انتخاب کنید، با نماینده بین گروه صحبت کنید. او ممکن است بتواند شخصی را برای راهنما شدن بشما پیشنهاد کند. میتوانید راهنمای موقت هم انتخاب کنید. در این مورد هر کس خودش تصمیم میگیرد. در صورتی که در گروه عضو قدیمی برای راهنما شدن وجود نداشته باشد میتوانید از راهنمای اینترنتی استفاده کنید.

خدمت

هدف اصلی انجمن همیاری ما، رساندن پیام رهایی به مصرف کننده نیکوتینی است که هنوز در عذاب است. ما بدنبال یافتن راههایی هستیم تا مردم را مطلع سازیم که انجمنی بنام نیکوتینیهای گمنام وجود دارد. با اینحال، اینرا هم در نظر داریم که: این یک برنامه جاذبه است، نه تبلیغ. ما سعی نمیکنیم تا مردم را متقاعد و وادار کنیم، بلکه آنها را فقط مطلع میسازیم.

هر گونه خدمتی، هر چند کوچک، که در جهت کمک به همدردی که در عذاب است باشد، به کیفیت بهبودی ما کمک میکند. مهمترین خدمت در رساندن پیام، حضور و به مشارکت گذاشتن تجربه، امید و نیرویمان در جلسات میباشد.

علاوه بر این مرتب کردن مکان جلسه، در سطح کفایت نگه داشتن نشریات، پذیرش و خوش آمدگویی به تازه وارد، چسباندن اعلامیه های جلسات، انجام دادن هر کاری که برای گروه و در کل برای نیکوتینیهای گمنام لازم است، قدردانی ما در برابر آن چیزی است که برنامه سخاوتمندانه به ما هدیه کرده است. ما آنچه را که در توانمان است انجام میدهیم.

ما آنچه را که میبخشیم دریافت میکنیم و بدینگونه به ارزش خدمت بعنوان ابزاری دیگر برای بهبودیمان پی میبریم.

خدمات جهانی نیکوتینیهای گمنام
Nicotine Anonymous World Services
419 Main Street, PMB#370
Huntington Beach, CA 92648
Phone: (415) 750-0328

<http://nicotine-anonymous.org>
info@nicotine-anonymous.org